

1° Kyu il: \_\_\_\_\_ Ore di allenamento dall'ultimo esame \_\_\_\_\_ 1° Dan

## I. TESI

- *le capacità*
- *le abilità*
- *la storia del karate italiano*
- *periodizzazione e contenuti Cadetti*
- *kata di libera composizione descrivere enbusen e bunkai*

## II. KIHON:

1 FEDERALI \_\_\_\_\_

2 CLUB 

1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10	11	12	13	14	15
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

## III. KATA:

1. GEKISAI DAI ICH  GEKISAI DAI NI  (CONOSCENZA)

2. HEIAN SHODAN (P. IND. A. AV.)

3. HEIAN NIDAN (DALL'ULTIMA ALLA PRIMA)

4. HEIAN SANDAN (TUTTO INDIETRO)

5. HEIAN YODAN (P. AV A. IND.)

6. HEIAN GODAN (PARTENDO DALLA 2^ TECNICA ARRIVANDO ALLA PRIMA)

7. BASSAI DAI

8. JION 

	R-V	Se-To-Eq	Se-To	C	S
	T	P	K	R	E

9. KANKU DAI

10. TOMARI BASSAI

11. KATA DI LIBERA COMPOSIZIONE, N.° \_\_\_\_\_, NOME \_\_\_\_\_

ENBUSEN E BUNKAI SCRITTI E PRATICA: \_\_\_\_\_

## IV. KUMITE: I 4 METODI DI COMBATTIMENTO LE 6 REGOLE | | | | | | | |------|----|----|----|----|----| | S.T. | D. | C. | V. | P. | Z. | |------|----|----|----|----|----|

- KATAKUMITE, 

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------
- GOHON

- INTERAZIONI OPPOSITIVE (JIU IPON) 

SURPLAS	FLUTTUAZIONE	LATERALI	CIRCOLARI	CAMBIO GUARDIA
---------	--------------	----------	-----------	----------------

- JIU 

GAMBE 9 - BRACCIA 3 - TATTICA in ATTACCO 4 - IN DIFESA 4
--

GESTI ARBITRALI : Valutazione Gestii Arbitrali: